"Согласовано"
Директор
МБОУ ЭКЛ
_____ Н.Г. Попова
"____"_____2023 г.

"Согласовано"
Родитель (законный представитель)
обущающейся 6В класса
МБОУ ЭКЛ Н.Н. Овчаровой
_____ Н.В. Овчарова
"13" октября 2023 г.

"Утверждаю"
Директор
ООО "КП "Левобережный"
_____ Е.А. Перетяткевич
"____"_____2023 г.

Примерное двухнедельное меню (комплекс) для питания детей с заболеванием целиакия (безмолочная диета) в столовых школьных учреждений, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный"

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: осенне-зимний
Рацион питания: обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1,04	5,06	6,32	75,05	8.7, МР 2.4.0162-19
	Свекла	69,5					
	Масло растительное	5,0					
	Мясо отварное (свинина)	60	13,29	23,99	0,39	270,68	241, 2015
	Свинина	88,2					
	Морковь	2,4					
	Лук репчатый	2,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Макаронные изделия отварные (безглютеновые)	120	4,66	4,09	31,23	180,34	6.8, МР 2.4.0162-19
	Макаронные изделия безглютеновые	44,8					
	Масло растительное	3,6					
	Соль йодированная	1,0					
Итого за обед:		**250**	**19,00**	**33,15**	**37,94**	**526,07**	
День 2							
Обед	Свекольник вегетаринанский	200	1,40	3,34	9,22	72,52	1.12, МР 2.4.0162-19
	Свекла	48,0					
	Картофель	20,0					
	Морковь	16,0					
	Лук репчатый	4,8					
	Масло растительное	3,2					
	Соль йодированная	0,2					
	Вода	168,0					
	Птица отварная	80	25,06	2,01	0,94	122,12	487, 2004
	Курица (филе)	105,8					
	Лук репчатый	3,2					
	Морковь	3,2					
	Соль йодированная	2,5					
	Морковь припущенная	150	2,08	4,16	11,52	91,80	7.14а, МР 2.4.0162-19
	Морковь	160,0					
	Вода	30,0					
	Масло растительное	4,0					

Итого за обед:		**430**	**28,53**	**9,51**	**21,68**	**286,44**	
День 3							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,13	4,42	12,84	107,62	145, 2013
	Картофель	20,0					
	Фасоль	16,0					
	Морковь	15,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	4,0					
	Вода	144,0					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Рыба (филе) припущенная (минтай)	75	14,78	0,83	0,36	68,07	371, 2004
	Минтай (филе с кожей без костей)	92,6					
	Лук репчатый	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Макаронные изделия отварные (безглютеновые)	120	4,66	4,09	31,23	180,34	6.8, МР 2.4.0162-19
	Макаронные изделия безглютеновые	44,8					
	Масло растительное	3,6					
	Соль йодированная	1,0					
Итого за обед:		**395**	**23,57**	**9,34**	**44,43**	**356,03**	
День 4							
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,14	10,08	6,34	120,62	7, 2013
	Морковь	88,0					
	Масло растительное	10,0					
	Птица отварная	80	25,06	2,01	0,94	122,12	487, 2004
	Курица (филе)	105,8					
	Лук репчатый	3,2					
	Морковь	3,2					
	Соль йодированная	2,5					
	Рис припущенный	120	2,80	4,00	28,56	161,41	512, 2004
	Крупа рисовая	40,0					
	Вода	84,0					
	Масло растительное	3,6					
	Соль йодированная	1,0					
Итого за обед:		**300**	**29,00**	**16,09**	**35,84**	**404,15**	
День 5							

Обед	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,33	5,12	7,72	82,25	1.1, МР 2.4.0162-19
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	16,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Вода	160,0					
	Поджарка из свинины	75/25	17,25	39,99	3,87	444,42	376, 1996
	Свинина	110,3					
	Соль йодированная	2,5					
	Масло растительное	7,0					
	Лук репчатый	30,0					
	Масло растительное	3,0					
	Томатная паста	6,0					
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,05	5,48	29,81	192,74	297, 2004
	Крупа гречневая (ядрица)	48,0					
	Вода	72,0					
	Соль йодированная	1,0					
	Масло растительное	3,9					
Итого за обед:		**420**	**24,63**	**50,59**	**41,40**	**719,41**	
День 6							
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,76	2,76	11,09	76,27	101, 2013
	Картофель	20,0					
	Крупа пшенная	8,0					
	Морковь	15,0					
	Лук репчатый	15,0					
	Масло растительное	2,4					
	Вода	152,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Рыба (филе) припущенная (минтай)	75	14,78	0,83	0,36	68,07	371, 2004
	Минтай (филе с кожей без костей)	92,6					
	Лук репчатый	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Фасоль стручковая отварная	150	5,49	0,55	5,49	48,83	ТТК

	Фасоль стручковая с/м	182,9					
	Соль йодированная	1,5					
Итого за обед:		**425**	**22,02**	**4,15**	**16,94**	**193,17**	
Неделя 2							
День 1							
Обед	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,35	6,59	62,05	1.2а, МР 2.4.0162-19
	Капуста белокочанная	39,2					
	Картофель	20,8					
	Морковь	8,8					
	Помидоры свежие	9,4					
	Лук репчатый	4,0					
	Масло растительное	3,2					
	Вода	177,0					
	Мясо отварное (свинина)	60	13,29	23,99	0,39	270,68	241, 2015
	Свинина	88,2					
	Морковь	2,4					
	Лук репчатый	2,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Макаронные изделия отварные (безглютеновые)	120	4,66	4,09	31,23	180,34	6.8, МР 2.4.0162-19
	Макаронные изделия безглютеновые	44,8					
	Масло растительное	3,6					
	Соль йодированная	1,0					
Итого за обед:		**380**	**19,35**	**31,43**	**38,20**	**513,07**	
День 2							
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,67	6,09	1,81	64,68	20, 2015
	Огурцы свежие	100,0					
	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Птица отварная	80	25,06	2,01	0,94	122,12	487, 2004
	Курица (филе)	105,8					
	Лук репчатый	3,2					
	Морковь	3,2					
	Соль йодированная	2,5					
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,05	5,48	29,81	192,74	297, 2004
	Крупа гречневая (ядрица)	48,0					
	Вода	72,0					
	Соль йодированная	1,0					

	Масло растительное	3,9					
Итого за обед:		**300**	**31,77**	**13,58**	**32,56**	**379,54**	
День 3							
Обед	Борщ Сибирский без сметаны	200	2,98	3,45	10,56	85,23	111, 2004
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	8,0					
	Фасоль	8,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	3,2					
	Соль йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,04					
	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Поджарка из свинины	75/25	17,25	39,99	3,87	444,42	376, 1996
	Свинина	110,3					
	Соль йодированная	2,5					
	Масло растительное	7,0					
	Лук репчатый	30,0					
	Масло растительное	3,0					
	Томатная паста	6,0					
	Рис припущенный	120	2,80	4,00	28,56	161,41	512, 2004
	Крупа рисовая	40,0					
	Вода	84,0					
	Масло растительное	3,6					
	Соль йодированная	1,0					
Итого за обед:		**420**	**23,03**	**47,44**	**42,99**	**691,06**	
День 4							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1,04	5,06	6,32	75,05	8.7, МР 2.4.0162-19
	Свекла	69,5					
	Масло растительное	5,0					
	Рыба (филе) припущенная (минтай)	75	14,78	0,83	0,36	68,07	371, 2004
	Минтай (филе с кожей без костей)	92,6					
	Лук репчатый	4,0					
	Соль йодированная	0,3					

	Морковь припущенная	150	2,08	4,16	11,52	91,80	7.14а, МР 2.4.0162-19
	Морковь	160,0					
	Вода	30,0					
	Масло растительное	4,0					
Итого за обед:		**295**	**17,90**	**10,05**	**18,21**	**234,92**	
День 5							
Обед	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,11	6,14	4,83	79,01	23, 2015
	Помидоры свежие	72,0					
	Лук репчатый	23,0					
	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Поджарка из свинины	75/25	17,25	39,99	3,87	444,42	376, 1996
	Свинина	110,3					
	Соль йодированная	2,5					
	Масло растительное	7,0					
	Лук репчатый	30,0					
	Масло растительное	3,0					
	Томатная паста	6,0					
	Макаронные изделия отварные (безглютеновые)	120	4,66	4,09	31,23	180,34	6.8, МР 2.4.0162-19
	Макаронные изделия безглютеновые	44,8					
	Масло растительное	3,6					
	Соль йодированная	1,0					
Итого за обед:		**320**	**23,03**	**50,22**	**39,92**	**703,77**	
День 6							
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,76	2,76	11,09	76,27	101, 2013
	Картофель	20,0					
	Крупа пшенная	8,0					
	Морковь	15,0					
	Лук репчатый	15,0					
	Масло растительное	2,4					
	Вода	152,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Птица отварная	80	25,06	2,01	0,94	122,12	487, 2004
	Курица (филе)	105,8					
	Лук репчатый	3,2					

	Морковь	3,2					
	Соль йодированная	2,5					
	Фасоль стручковая отварная	150	5,49	0,55	5,49	48,83	ТТК
	Фасоль стручковая с/м	182,9					
	Соль йодированная	1,5					
Итого за обед:		**430**	**32,30**	**2,56**	**6,43**	**170,95**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
	Обед	**364**	**24,51**	**23,18**	**31,38**	**431,55**	

Примечание:

1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"
Сборник нормативно-технологической документации по организации специализированного питания для детей дошкольного и школьного возраста с наследственными заболеваниями обмена, практическое пособие, 2018 г., Новосибирск
Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях), методические рекомендации МР 2.4.0162-19, 2019 г., Москва

Технолог _____ Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45